

# GUÍA PRÁCTICA

## CÓMO DEBEN ACTUAR LOS PADRES PARA PREVENIR EL CONSUMO DE DROGAS Y OTRAS CONDUCTAS ARRIESGADAS DE SUS HIJOS

**Unitat**  
**Prevenió**  
**Comunitària**  
del consum de drogues



AYUNTAMIENTO DE LA POBLA DE VALLBONA  
CONCEJALÍA DE BIENESTAR SOCIAL

Estimados padres, madres, tutores y adultos en general, junto a la escuela, la familia y otros adultos son para el NIÑO un soporte básico en su educación, y por lo tanto también lo son en la prevención de conductas arriesgadas como el consumo de drogas.

Informarse se convierte en un aspecto fundamental con el fin de estar atentos para poder atender y acompañar a los NIÑOS durante una adolescencia larga, compleja e inmersa en el riesgo.

Os entregamos esta Guía con la optimista idea de que os sea útil en la educación de los niños, adolescentes y jóvenes con los que cotidianamente os relacionáis.

La hemos dividido en dos partes claramente diferenciadas, la primera se centra en la educación durante la infancia y en aquellos aspectos básicos para el asentamiento de la personalidad, a sabiendas de que la influencia del adulto disminuye en tanto y cuanto va aumentando la edad del niño. La segunda parte se centra en la adolescencia y en aspectos más relacionados con el acompañamiento en esta etapa tan peculiar, estando atentos a “sus cosas”. Ocuparnos para no preocuparnos.

Recordaros que podéis ampliar la información sobre cualquier asunto relacionado con este tema en la Unidad de Prevención Comunitaria que se encuentra en los bajos de la Casa de la Cultura.

MariCarmen Contelles - Alcaldesa

Jose M<sup>a</sup> Romero - Concejal de Bienestar Social

## CUANDO SON NIÑOS DESDE CASA

### VALORAR Y REFORZAR SU AUTOESTIMA.

- Mostrarles afecto, potenciando sus capacidades, pequeños esfuerzos y logros.
- Dar importancia a lo que para ellos es importante (problemas con amigos, en el colegio, en los juegos, etc.).
- Hacerles críticas constructivas y nunca en público, no avergonzarles.
- Realizar actividades en común toda la familia.
- Actuar como modelo, revisar nuestra propia autoestima.

### PROMOVER UN CLIMA DE AFECTO.

- Acostumbrarles a reconocer y expresar sus propios sentimientos.
- Animarles a estar atentos de los sentimientos de los demás.
- Expresarles nuestros propios sentimientos.

## EDUCARLES HACIA LA AUTONOMÍA Y EL PENSAMIENTO CRÍTICO.

- Enseñarles a pensar por su cuenta, manifestándoles lo que esperáis de ellos.
- Estimular y potenciar su capacidad de crítica.
- Evitar anticiparse a su propia decisión, no decidir por ellos.
- Permitirles tomar decisiones responsables, ayudándoles a decidir sobre pequeños dilemas y conflictos.

## ENTRENARLES PARA GESTIONAR LOS RIESGOS.

- Enseñarles a anticiparse a las consecuencias de sus actos, sopesando las probabilidades antes de decidir.
- Educarles para aceptar el sentimiento de frustración al equivocarse o al fallar, pero darles afecto y dejarles que aprendan por ellos mismos.

## **ATENDERLES PARA EVITAR EL FRACASO ESCOLAR.**

- Acompañarles en su proceso y facilitarles el clima de espacio y tiempo.
- Enseñarles a planificar y organizar sus estudios. Dedicarles tiempo.
- Mantener contacto con los profesores y tutores, sin esperar a que hayan problemas.
- Participar en las actividades del Colegio.

## **PARTICIPAR Y MOVILIZARSE EN LA COMUNIDAD.**

- Empleando y potenciando la red social y cultural disponible, participando en asociaciones y grupos sociales.

## FOMENTAR SU CREATIVIDAD, TAMBIÉN PARA LA DIVERSIÓN.

- Proporcionando tiempo y espacio todos los días para el desarrollo de la creatividad y la imaginación a través de los juegos, de la lectura, de la música, etc.
- Estimular sus capacidades para tomar iniciativas creativas en su tiempo libre, no caer en el recurso fácil (TV, Vídeo juegos, Ordenador, etc.).

## CUANDO SON ADOLESCENTES ESTANDO ATENTOS A SU VIDA

### INTERESARSE POR ELLOS.

- Cómo ocupa su tiempo libre y con quien.
- Qué aficiones tiene y qué le gusta. Si son constructivos, apoyarle en su práctica y en la medida de lo posible participar.
- Interesarnos y estar informados acerca de las drogas y sus consecuencias.

### SER CONSCIENTES DE SU PROFUNDA VIDA AFECTIVA.

- Viven en un mundo de sensaciones que les aportan las nuevas experiencias.
- Pasan fácilmente de las alegrías a las frustraciones, de los enamoramientos a los desencuentros.
- Es importante facilitar el terreno para que expresen y den cauce a los sentimientos.

## EL CONSUMO ES “ALGO MÁS” DENTRO DE SU ESTILO DE VIDA.

- Al igual que la música y las modas en el vestir, el salir, vivir la noche, beber en las fiestas o tener conductas arriesgadas (velocidad, sexo, etc.), tomar drogas, puede formar parte de su estilo de vida.
- El consumo les aporta necesidades evolutivas básicas como: ser mayor, formar parte del grupo, transgredir las normas, buscar nuevas sensaciones, etc.

## LOS ADOLESCENTES CONSUMEN.

- En una sociedad de consumo todos tenemos “nuestros consumos”, ellos tienen los suyos (música, ropa, aparatos electrónicos, ¿drogas?,...).
- Respecto al consumo de drogas, es importante captar la diferencia entre el uso, el abuso y la dependencia.
- No debemos preocuparnos hipócritamente por sus consumos, si anteriormente no nos hemos ofrecido para estar a su lado cuando nos necesitaban.



## SUELEN BUSCAR CAMINOS COLATERALES.

- Las normas y costumbres sociales pueden ahogar sus deseos de originalidad. Es vital que su creatividad busque cauces en la sociedad, esto no significa que “se pierdan para siempre”.
- Responden con originalidad frente al poder establecido.
- No se les puede decir: “siempre se ha hecho así”
- Su creatividad y originalidad, pueden entenderse con el respeto y la convivencia.

## NECESITAN EL GRUPO DE AMIGOS.

- La pandilla es el medio de identificación frente al mundo, sobre todo frente a los adultos.
- Sus gustos, aficiones y actividades las comparten con su grupo.
- Es importante que la pandilla tenga algún adulto de referencia (monitor, profesor joven, etc.), que les pueda cuestionar, pero que les permita ser ellos mismos y decidir.

- Hablar de drogas en casa y no convertirlas en un tema tabú ayuda a nuestros hijos a tener una actitud responsable frente a su consumo.
- La preadolescencia (10/14 años) es un buen momento para iniciarse y conversar sobre el tema, no deleguemos en la escuela, y no pensemos que ya lo saben todo.
- Algunas veces hay que propiciar el momento de hablar, ya que si esperamos que llegue el momento ideal, este no llega nunca.
- Debemos informarnos previamente para poder dar una información seria y veraz, sin moralismos ni exageraciones que apelen al miedo.
- La coherencia será fundamental, replanteémonos nuestra propia relación con las drogas. Tiene mucho más valor la actitud que las palabras bonitas.

### ■ **PREGUNTAS PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN:**

*He oído que hay chicos y chicas que fuman al salir de clase ¿en tu colegio también?, ¿que piensas tú de ello?*

*¿Qué piensas de los jóvenes que beben y hacen botellón todos los fines de semana?*

*¿Habláis de drogas en el colegio o instituto?, ¿os dan charlas sobre ello? ¿y entre vuestros amigos?*

*A raíz de la ley sobre tabaco ¿crees que está bien que se respete a la gente que no desea fumar?*

*Cuando sales con tus amigos ¿quién decide donde vais? y cuando tú no estás de acuerdo, ¿qué haces?*

*He visto en las pasadas fiestas que había chicos y chicas de tu edad que iban bebidos ¿Qué piensas tú de ello?*

*En vuestra pandilla ¿Qué hacéis para pasarlo bien?*